

	Montag 02.11.2020	Dienstag 03.11.2020	Mittwoch 04.11.2020	Donnerstag 05.11.2020	Freitag 06.11.2020	Samstag 07.11.2020	Sonntag 08.11.2020
Vollkost	vegetarische Frikadelle ^{acfm} Tomatensauce Gemüwestreifen ^{gi} Reis Pfirsichkompott	Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Pilzen ² Salatbeilage Nudeln ^{ac} Götterspeise ¹	Linseneintopf ⁱ mit Fleisch ²⁴ - und Kartoffeleinlage Brot HIMBEER- PUDDING ¹	hausmacher Sülze ^{aj2} Remoulade ^{acgij2} Gurkenhappen ⁹ Bratkartoffeln ^{2 11} VANILLE- PUDDING	Fischfilet ^{ac} auf Blattspinat Bechamelsoße Kartoffeln ZITRONEN- CREME	Holländischer Gemüseintopf ⁱ mit Hackfleisch und Karoffeleinlage Brot QUARKSPEISE	klare Brühe ^{ac} Rollbraten Sauce Leipziger Allerlei Kartoffeln BLAUBEER- CREME
Nähr- werte	24,6g Eiweiß 19,5g Fett 81,5g Kohlenhydrate 600 kcal	32,9g Eiweiß 17,3g Fett 77,3 Kohlenhydrate 597 kcal	28,4g Eiweiß 25,1g Fett 64,3g Kohlenhydrate 597 kcal	22,1g Eiweiß 28,7g Fett 65,8 Kohlenhydrate 610 kcal	42,2g Eiweiß 20,0g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	21,8g Eiweiß 20,3g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	32,3g Eiweiß 29,4g Fett 61,8g Kohlenhydrate 641 kcal
Leichte Vollkost	vegetarische Frikadelle ^{acfm} Tomatensauce Gemüwestreifen ^{gi} Reis Pfirsichkompott	Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Pilzen ² Salatbeilage Nudeln ^{ac} Götterspeise ¹	Gemüseintopf ⁱ mit Fleisch ²⁴ - und Kartoffeleinlage Brot HIMBEER- PUDDING ¹	Geflügelsülze ^{aj2} Kräuterquark ⁹ Gurkenhappen ⁹ Kartoffeln VANILLE- PUDDING	Fischfilet ^{ac} auf Blattspinat Bechamelsoße Kartoffeln ZITRONEN- CREME	Holländischer Gemüseintopf ⁱ mit Hackfleisch und Karoffeleinlage Brot QUARKSPEISE	klare Brühe ^{ac} Rollbraten Sauce Brokkoli ^h Kartoffeln BLAUBEER- CREME
Nähr- werte	24,6g Eiweiß 19,5g Fett 81,5g Kohlenhydrate 600 kcal	32,9g Eiweiß 17,3g Fett 77,3 Kohlenhydrate 597 kcal	21,8g Eiweiß 20,3g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	34,2g Eiweiß 20,6g Fett 67,4 Kohlenhydrate 592 kcal	42,2g Eiweiß 20,0g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	21,8g Eiweiß 20,3g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	28,6g Eiweiß 28,0g Fett 68,1g Kohlenhydrate 639 kcal

mit Zusatzstoffe und Allergene bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse

1 = Farbstoff	2=Konservierungsstoff	3=Antioxidationsmittel	4=Geschmacksverstärker	5= geschwärzt	6= geschwefelt	7= gewachst
8 = Phosphat	9=Süßungsmittel	10= Coffeinhaltig	11= chininhaltig	12= Phenylalanin	Quelle	
a = Weizen (Gluten)	b= Krebstiere	c= Eier	d= Fisch	e= Erdnüsse	f= Sojabohnen	g=MILCH/LAKTASE
h= Mandeln	i= Sellerie	j= Senf	k= Sesamsamen	l= Schwefeld./Sulfit	m= Lupine	n= Weichtiere



	Montag 09.11.2020	Dienstag 10.11.2020	Mittwoch 11.11.2020	Donnerstag 12.11.2020	Freitag 13.11.2020	Samstag 14.11.2020	Sonntag 15.11.2020
Vollkost	Leberkäse ²⁴⁸ auf Bohnen Soße Püree ^{1ag} Apfelkompott	Kürbiscreme MILCHREIS mit heißen Kirschen	Graupeneintopf ⁱ mit Fleisch ²⁴⁻ und Kartoffeleinlage Brot Götterspeise ¹	Nudeln ^{ac} „Bolognese“ Hackfleisch- soße Salatbeilage VANILLE- PUDDING	Fischfilet in Currysoße Broccoli Reis ZITRONEN- CREME	Hühner- suppentopf ⁱ mit Eierstich Fadennudeln ^{ac} Brot QUARKSPEISE	Tomatemcreme Jägerbraten Soße mit Pilzen Pariser Möhren Kartoffeln Rhabarbergrütze
Nähr- werte	23,8g Eiweiß 21,8g Fett 71,3g Kohlenhydrate 577 kcal	13,5g Eiweiß 17,4g Fett 102,1g Kohlenhydrate 619 kcal	24,8g Eiweiß 12,7g Fett 93,7g Kohlenhydrate 591 kcal	22,6g Eiweiß 23,9g Fett 80,5 Kohlenhydrate 629 kcal	28,3g Eiweiß 17,8g Fett 80,1g Kohlenhydrate 594 kcal	35,7g Eiweiß 15,1g Fett 79,6g Kohlenhydrate 597 kcal	40,4g Eiweiß 23,1g Fett 60,0 Kohlenhydrate 610 kcal
Leichte Vollkost	Leberkäse ²⁴⁸ auf Bohnen Soße Püree ^{1ag} Apfelkompott	Kürbiscreme MILCHREIS mit heißen Kirschen	Graupeneintopf ⁱ mit Fleisch ²⁴⁻ und Kartoffeleinlage Brot Götterspeise ¹	Nudeln ^{ac} „Carbonara“ Schinken-Käse- Soße ^{16al} Salatbeilage VANILLE- PUDDING	Fischfilet in Currysoße Broccoli Reis ZITRONEN- CREME	Hühner- suppentopf ⁱ mit Eierstich Fadennudeln ^{ac} Brot QUARKSPEISE	Tomatemcreme Jägerbraten Soße mit Pilzen Pariser Möhren Kartoffeln Rhabarbergrütze
Nähr- werte	23,8g Eiweiß 21,8g Fett 71,3g Kohlenhydrate 577 kcal	13,5g Eiweiß 17,4g Fett 102,1g Kohlenhydrate 619 kcal	24,8g Eiweiß 12,7g Fett 93,7g Kohlenhydrate 591 kcal	25,3g Eiweiß 20,8g Fett 86,4 Kohlenhydrate 618 kcal	28,3g Eiweiß 17,8g Fett 80,1g Kohlenhydrate 594 kcal	35,7g Eiweiß 15,1g Fett 79,6g Kohlenhydrate 597 kcal	40,4g Eiweiß 23,1g Fett 60,0 Kohlenhydrate 610 kcal

mit Zusatzstoffe und Allergene bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse

1 = Farbstoff	2=Konservierungsstoff	3=Antioxidationsmittel	4=Geschmacksverstärker	5= geschwärzt	6= geschwefelt	7= gewachst
8 = Phosphat	9=Süßungsmittel	10= Coffeinhaltig	11= chininhaltig	12= Phenylalanin	Quelle	
a = Weizen (Gluten)	b= Krebstiere	c= Eier	d= Fisch	e= Erdnüsse	f= Sojabohnen	g=MILCH/LAKTASE
h= Mandeln	i= Sellerie	j= Senf	k= Sesamsamen	l= Schwefeld./Sulfit	m= Lupine	n= Weichtiere



	Montag 16.11.2020	Dienstag 17.11.2020	Mittwoch 18.11.2020	Donnerstag 19.11.2020	Freitag 20.11.2020	Samstag 21.11.2020	Sonntag 22.11.2020
Vollkost	Oldenburger Grünkohlteller mit Pinkelwurst Bratkartoffeln Pfirsichkompott	Broccolicreme- suppe ^a hausgemachte Kartoffelpuffer Apfelkompott	Steckrüben- eintopf mit Schweinefleisch- und Kartoffeleinlage Brot QUARKSPEISE	Wurstgulasch ^{ajß} Champignons ² Salatbeilage Nudeln ^{ac} Götterspeise ¹	Fischragout in Dillsoße ^{ag} Broccoli Curryreis KARAMELL- PUDDING	Laucheintopf ⁱ mit Hackfleisch- und Kartoffeleinlage Brot BANANEN- PUDDING	klare Brühe ^{ic} Kasselerbraten ^{fil2} Soße Sauerkraut Kartoffelpüree ^g Bayrisch Creme
Nähr- werte	16,9g Eiweiß 29,8g Fett 72,2g Kohlenhydrate 625 kcal	28,3g Eiweiß 28,1g Fett 58,7g Kohlenhydrate 627 kcal	23,4g Eiweiß 27,6g Fett 61,5g Kohlenhydrate 588 kcal	18,1g Eiweiß 27,5g Fett 67,6g Kohlenhydrate 591 kcal	29,3g Eiweiß 15,5g Fett 84,1g Kohlenhydrate 594 kcal	24,4g Eiweiß 26,3g Fett 64,2g Kohlenhydrate 591 kcal	31,7g Eiweiß 25,6g Fett 64,3g Kohlenhydrate 614 kcal
Leichte Vollkost	Hähnchenragout in Curry-Ingwer- Soße ^g Zucchini Püree ^{g13} Pfirsichkompott	Broccolicreme- suppe ^a Kaiserschmarr`n mit Rosinen und Nüssen ^{acgehl} VANILLESOSSE Apfelkompott	Steckrüben- eintopf mit Schweinefleisch- und Kartoffeleinlage Brot QUARKSPEISE	Wurstgulasch ^{ajß} Champignons ² Salatbeilage Nudeln ^{ac} Götterspeise ¹	Fischragout in Dillsoße ^{ag} Broccoli Curryreis KARAMELL- PUDDING	bunte Käsesuppe ⁱ mit Hackfleisch- und Kartoffeleinlage Brot BANANEN- PUDDING	klare Brühe ^{ic} Kasselerbraten ^{fil2} Soße Bohnen Kartoffelpüree ^g Bayrisch Creme
Nähr- werte	33,2g Eiweiß 21,2g Fett 68,0g Kohlenhydrate 596 kcal	24,3g Eiweiß 24,7g Fett 68,8g Kohlenhydrate 594 kcal	23,4g Eiweiß 27,6g Fett 61,5g Kohlenhydrate 588 kcal	18,1g Eiweiß 27,5g Fett 67,6g Kohlenhydrate 591 kcal	29,3g Eiweiß 15,5g Fett 84,1g Kohlenhydrate 594 kcal	18,4g Eiweiß 22,6g Fett 76,8g Kohlenhydrate 585 kcal	31,7g Eiweiß 25,6g Fett 64,3g Kohlenhydrate 614 kcal

mit Zusatzstoffe und Allergene bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse

1 = Farbstoff	2=Konservierungsstoff	3=Antioxidationsmittel	4=Geschmacksverstärker	5= geschwärzt	6= geschwefelt	7= gewachst
8 = Phoshat	9=Süßungsmittel	10= Coffeinhaltig	11= chininhaltig	12= Phenylalanin	Quelle	
a = Weizen (Gluten)	b= Krebstiere	c= Eier	d= Fisch	e= Erdnüsse	f= Sojabohnen	g=MILCH/LAKTASE
h= Mandeln	i= Sellerie	j= Senf	k= Sesamsamen	l= Schwefeld./Sulfit	m= Lupine	n= Weichtiere

	Montag 23.11.2020	Dienstag 24.11.2020	Mittwoch 25.11.2020	Donnerstag 26.11.2020	Freitag 27.11.2020	Samstag 28.11.2020	Sonntag 29.11.2020
Vollkost	gebratene Frikadelle ^{acj} Soße Kohlrabigemüse ^g Kartoffeln Kirschenkompott	Spinat mit Kräuterröhrei und Kartoffeln SCHOKO-PUDDING	Westfälisches Blindhuhn weißer Bohneneintopf Speck ²³ und Kartoffeleinlage Brot Wackelpudding	Jägerpfanne mit Champignons Salatbeilage Nudeln ^{ac} JOGHURT-SPEISE	Fischfilet an Schnittlauchsoße grüne Bohnen Kartoffeln ZITRONEN-CREME	Erbseintopf mit Würstchen ^{fcgij48} und Kartoffeleinlage Brot KARAMELL-PUDDING	Klare Brühe ^{ic} Nackenbraten ²³ Malzbiersoße Rosenkohl Kartoffeln PANNA COTTA
Nährwerte	16,9g Eiweiß 18,4g Fett 98,7g Kohlenhydrate 627 kcal	19,3g Eiweiß 27,7g Fett 62,4 Kohlenhydrate 576 kcal	24,0g Eiweiß 19,4g Fett 80,4g Kohlenhydrate 594 kcal	37,8g Eiweiß 22,0g Fett 65,4g Kohlenhydrate 611 kcal	36,2g Eiweiß 22,2g Fett 66,6g Kohlenhydrate 611 kcal	27,9g Eiweiß 25,1g Fett 64,6g Kohlenhydrate 596 kcal	41,8g Eiweiß 16,5g Fett 76,9g Kohlenhydrate 623 kcal
Leichte Vollkost	gebratene Frikadelle ^{acj} Soße Kohlrabigemüse ^g Kartoffeln Kirschenkompott	Spinat mit Kräuterröhrei und Kartoffeln SCHOKO-PUDDING	Möhreneintopf mit Würstchen ^{fcgij48} und Kartoffeleinlage Brot Wackelpudding	Jägerpfanne mit Champignons Salatbeilage Nudeln ^{ac} JOGHURT-SPEISE	Fischfilet an Schnittlauchsoße grüne Bohnen Kartoffeln ZITRONEN-CREME	Holländischer Gemüseeintopf ⁱ mit Hackfleisch- und Kartoffeleinlage Brot KARAMELL-PUDDING	Klare Brühe ^{ic} Schulterbraten dunkle Soße Broccoli Kartoffeln PANNA COTTA
Nährwerte	16,9g Eiweiß 18,4g Fett 98,7g Kohlenhydrate 627 kcal	19,3g Eiweiß 27,7g Fett 62,4 Kohlenhydrate 576 kcal	18,9g Eiweiß 18,4g Fett 98,7g Kohlenhydrate 627 kcal	37,8g Eiweiß 22,0g Fett 65,4g Kohlenhydrate 611 kcal	36,2g Eiweiß 22,2g Fett 66,6g Kohlenhydrate 611 kcal	21,8g Eiweiß 20,3g Fett 58,8g Kohlenhydrate 587 kcal	28,6g Eiweiß 28,0g Fett 68,1g Kohlenhydrate 639 kcal

mit Zusatzstoffe und Allergene bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse

1 = Farbstoff	2=Konservierungsstoff	3=Antioxidationsmittel	4=Geschmacksverstärker	5= geschwärzt	6= geschwefelt	7= gewachst
8 = Phosphat	9=Süßungsmittel	10= Coffeinhaltig	11= chininhaltig	12= Phenylalanin	Quelle	
a = Weizen(Gluten)	b= Krebstiere	c= Eier	d= Fisch	e= Erdnüsse	f= Sojabohnen	g=MILCH/LAKTASE
h= Mandeln	i= Sellerie	j= Senf	k= Sesamsamen	l= Schwefeld./Sulfit	m= Lupine	n= Weichtiere